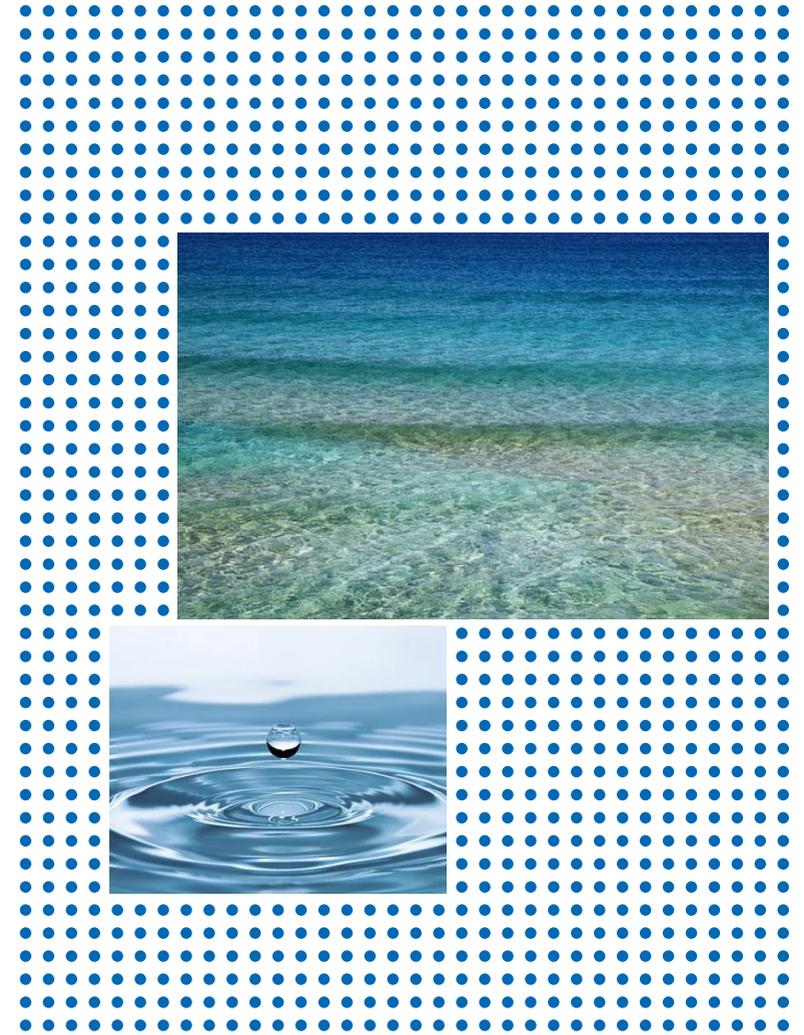




**KFB** Katholischer Frauenbund Zürich  
Beckenhofstrasse 16  
8006 Zürich



«Achtsamkeit – Ruhe – Bewegung»

## BESINNUNGSNACHMITTAGE

Montag, 23. Oktober 2023, 14.00–17.00 Uhr, Liebfrauen Zürich

Dienstag, 14. November 2023, 14.00–17.00 Uhr, Dübendorf

Donnerstag, 30. November 2023, 14.00–17.00 Uhr, Horgen



**KFB** Katholischer Frauenbund Zürich



Montag, 23. Oktober 2023, 14.00–17.00 Uhr  
Pfarreizentrum Liebfrauen, Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich

Dienstag, 14. November 2023, 14.00–17.00 Uhr  
Pfarreizentrum Leepünt, Leepüntstrasse 14, 8600 Dübendorf

Donnerstag, 30. November 2023, 14.00–17.00 Uhr  
Katholisches Pfarreizentrum, Burghaldenstrasse 7, 8810 Horgen

«Achtsamkeit – Ruhe – Bewegung»

### ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Achtsam zu leben und unsere Lebenszeit bewusst und selbstbestimmt zu erleben, wünschen wir uns alle. Doch meistens befinden wir uns in einem Schnellzug, der mit atemberaubendem Tempo durchs Leben rast. Momente der Entschleunigung und der friedvollen Gelassenheit sind rar. Dabei sind es gerade diese Momente, die unser Leben so bunt und einzigartig machen und unsere Lebensqualität stärken.

Es bleibt die Frage: Können wir überhaupt lernen, unseren Alltag achtsamer zu gestalten und was hilft uns dabei?

An unserem gemeinsamen Nachmittag nehmen wir uns Zeit, einige Grundübungen der MBSR-Achtsamkeitspraxis kennenzulernen und einzuüben. Diese Praxis wurde breit auf ihre Wirksamkeit überprüft und mittlerweile in einigen Spitälern im Kanton Zürich als ergänzende Therapie zur Schulmedizin angeboten.

Alle Übungen können Sie auf dem Stuhl oder in Bewegung durchführen. Falls Sie jedoch geübt sind, auf einer Matte/Wolldecke auf dem Boden zu liegen, bringen Sie gerne ihre Matte/Wolldecke mit.

Ich freue mich auf Sie!

**Leitung** Lisa Palm, ehem. Spitalseelsorgerin und Palliativ-Care-Beauftragte der

**Orte** Katholischen Kirche im Kanton Zürich, MBSR-Achtsamkeitslehrerin  
Pfarreizentrum Liebfrauen, Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich  
Pfarreizentrum Leepünt, Leepüntstrasse 14, 8600 Dübendorf  
Katholisches Pfarreizentrum, Burghaldenstrasse 7, 8810 Horgen

**Kosten** Teilnahme inkl. Zvieri Fr. 25.–

**Anmeldung** jeweils 14 Tage vor der Veranstaltung mit nebenstehendem Talon  
oder [info@frauenbund-zh.ch](mailto:info@frauenbund-zh.ch)

Versicherung ist bei allen unseren Veranstaltungen Sache der Teilnehmenden.

Ich nehme am Besinnungsnachmittag teil:

- Liebfrauen Zürich** Fr. 25.–  
 **Dübendorf** Fr. 25.–  
 **Horgen** Fr. 25.–

Ich bin Mitglied des **KFB**

Ich melde mich heute als **KFB** Mitglied an\*

\*Damit akzeptiere ich die Rechnung für den Jahresbeitrag von Fr. 30.–; dies berechtigt mich, regelmässig Informationen aus dem KFB zu erhalten. Der KFB gewährt mir künftig für die meisten Tagungen/Kurse und Exkursionen einen reduzierten Tarif.

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_ Tel \_\_\_\_\_



**KFB** Katholischer Frauenbund Zürich

Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich

Tel 044 368 55 66

[info@frauenbund-zh.ch](mailto:info@frauenbund-zh.ch), [www.frauenbund-zh.ch](http://www.frauenbund-zh.ch)